

MINÄ OY 2.0

TYÖKIRJA

Jos teet aina sitä, mitä olet aina tehnyt, saat aina sitä, mitä olet aina saanut. Ainoa hetki elämässäsi, jolloin voit muuttaa mitä tahansa, on nyt!

Albert Einstein & Fred Luskin





Tervetuloa!

Tämä pieni työkirja on tehty sinulle avuksi ja tueksi matkalla kohti tavoitteitasi. Tavoitteesi voi liittyä mihin tahansa elämän osa-alueeseen, esimerkiksi työhön, perhe-elämään, hyvinvointiin tai vapaa-aikaan.

Täytä työkirja ajatuksella ja käytä siinä olevia kysymyksiä selkeyttääksesi ajatuksiasi. Kirjoitettu tavoite toteutuu huomattavasti todennäköisemmin kuin pelkkä epätarkka ajatus!

Muista myös, että tavoite ilman suunnitelmaa on pelkkä toive. Laadi itsellesi lopuksi toimiva suunnitelma kohti tavoitettasi ja seuraa sitä!

Parhain terveisin,

Jaana Vaholuoto

Tavoitteesi

Hyvä tavoite on konkreettinen, mitattava ja tarpeeksi haastava.

Mitä haluat saavuttaa (yksityiskohtaisesti)?

Koska haluat tavoitteen saavuttaa ja miten se vaikuttaa elämääsi?

Kenen tavoite tämä on?

Nykytilanne

Mieti ja analysoi, että mikä on nykytilanteesi

Miltä nykytilanteesi näyttää? Mitkä asiat ovat estäneet sinua tähän saakka?

Mitä askelia olet jo ottanut? Miten toimit, ettei esteet enää pysäytä sinua?

Mikä toimii nyt? Mitä muuta teet, jotta tavoitteesi täyttyy?

Vaihtoehdot

Mitä vaihtoehtoja sinulla on saavuttaaksesi tavoitteesi?

Mitä asioita voit tehdä enemmän? Mitä vaihtoehtoja sinulla on?

Miten haluat toimia/tehdä/työskennellä?

Mitä tapoja sinun kannattaa aloittaa ja mitkä lopettaa?

Tulevaisuus

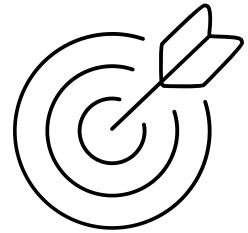
Mitä aiot tehdä ja kuinka suuri sinun tahtotilasi on saavuttaa tavoitteesi?

Mistä aloitat ja milloin?

Mitä konkreettisia askeleita otat? Kuka voi tukea sinua?

Miten tiedät, että olet saavuttanut tavoitteesi?

TAVOITETAULU



PVM _____

VISIO / TAVOITE

MISSIO / PIDEMMÄN
AIKAVÄLIN TULOS

STRATEGIA / MITEN
SAAVUTAN TAVOITTEEN

TOIMINTASUUNNITELMA
NI

Viikko- suunnitelma

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Seurantakaavio

JOKAINEN RUUTU TARKOITTAA:

TAVOITTEENI

PALKINTONI, KUN OLEN VALMIS